

Doświadczenie sytuacji kryzysowych a możliwości twórczego kształtowania siebie

Wprowadzenie

Żyjemy w czasach, w których sposób ujmowania twórczości zmienia się w sposób znaczący. Początkowo słowo „twórczość” oznaczało wytwory artystyczne o oryginalnych cechach treści i formy, które wzbogacają dotychczasowy dorobek kulturalny. Jak pisze B. Suchodolski „wedle rozumienia tradycyjnego miała ona być działalnością wybitnych, utalentowanych jednostek, stanowiła własność a nie przywilej genialności” (1983, s.115).

Obecnie na zjawisko twórczości, a tym samym na twórczą aktywność człowieka, spoglądamy z różnych perspektyw. Mówimy coraz częściej o twórczości naukowej, technicznej, o twórczym wykonywaniu zawodu czy też twórczym stosunku do rzeczywistości. Pojęcie „twórczości dziecięcej” też jest pewnym odejściem od tradycyjnego rozumienia tego słowa.

Kierunki zmian w pojmowaniu twórczości, świadczą o porzuceniu tradycyjnego rozumienia, które było związane z wyjątkowością i talentem. Staramy się upowszechnić to, co dawniej było przywilejem i odnaleźć w życiu przeciętnych ludzi możliwości twórczego działania. Tym samym twórczość staje się zjawiskiem nie tylko charakterystycznym dla działalności artystycznej czy naukowej, lecz także dostrzegalnym w wielu innych przejawach aktywności zwykłych, przeciętnych ludzi w ich codziennym życiu.

Większość dotychczasowych ujęć twórczości, zwłaszcza artystycznej, ale nie tylko, wskazywały na jej elitarny i tajemniczy charakter. Obecnie należy wyjść z założenia, że współczesne ujęcia kreatywności człowieka powinny uwzględniać bezpośredni związek twórczości z normalnością i zdrowiem psychicznym. Istotnym atrybutem zdrowia jest bowiem zdolność jednostki do aktywności twórczej, zwłaszcza w pokonywaniu trudności życia codziennego. Bycie twórczym oznacza wykraczanie poza działania uwarunkowane potrzebami, jest wyrazem zdolności przekraczania przez jednostkę uwarunkowań wynikających z jej struktury psychofizycznej. Tym samym aktywność twórczą można uznać za specyficznie ludzką i już z tego względu zasługuje ona na szczególną uwagę.

Tacy autorzy jak C. R. Rogers (1954, 2002), A. Maslow (1962, 1982), podejmując problem twórczości w kontekście zdrowia psychicznego, zwracają uwagę na takie cechy charakterystyczne zdrowia jak samourzeczywistnienie (samorealizacja), pragnienia tworzenia czy też dążenie człowieka do panowania nad otaczającą rzeczywistością. Tendencja do samorealizacji jest wyrazem prawidłowego rozwoju psychicznego jednostki a aktywność twórcza jest uwięzieniem tej tendencji. Twórczość oznacza bowiem wychodzenie na drogę tego, co nieznane, wychodzenie naprzeciw czegoś, czemu z przystosowawczego punktu widzenia naprzeciw wychodzić się nie musi.

Dążenie do samorealizacji, do panowania nad otoczeniem może być kryterium decydującym o wartości aktywności twórczej w sytuacjach kryzysowych, gdy proces twórczy ma charakter rozwiązywania określonego problemu i warunkuje rozwój jednostki. Pragnienie żeby panować nad rzeczywistością znajduje wyraz w różnego typu zachowaniach, wśród których zdolność rozwiązywania problemów ma szczególne znaczenie (Strzałeczki, 1968, 2003). Twórczość to konstruowanie, przekształcanie rzeczywistości. Ma rolę rozwojową w naszym życiu.

Takie rozwojowe ujęcie problematyki twórczości jest tematem rozważań niniejszego opracowania. Dotyczą one aktywności twórczej w aspekcie własnego samorozwoju, kształtowania siebie. Pytanie (o charakterze czysto eksploracyjnym), które postawiono brzmi: *czy doświadczanie sytuacji kryzysowych może być twórczo wykorzystane w procesie rozwoju jednostki?* Ponad to warto także postawić pytanie: *co sprzyja umiejętności twórczego wychodzenia z sytuacji trudnych i czy twórczość rozumiana jako typowo ludzka aktywność będąca efektem podmiotowego funkcjonowania człowieka jest tutaj czynnikiem znaczącym?*

Mając na uwadze znaczenie aktywności twórczej dla zrozumienia specyfiki ludzkiego działania należy pamiętać, że proces twórczy dokonuje się nie tylko poza, ale i wbrew warunkom tak podmiotowym, jaki i zewnętrznym, w których funkcjonuje jednostka. Z tego względu, analiza procesu twórczego z perspektywy uczestnictwa w sytuacjach permanentnego stresu i ich wykorzystania do kształtowania siebie, wydaje się być ważną dla pełniejszego poznania zjawiska twórczości.

Kryzys a twórcze kształtowanie siebie

Problematyka funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych od dawna była przedmiotem zainteresowań badaczy. Następstwa sytuacji trudnych mogą być dwojakiego rodzaju: po pierwsze - lepsze wykorzystanie potencjału rozwojowego i wypracowanie nowych sposobów zachowania, po drugie - zahamowanie rozwoju, usztywnienie pewnych form zachowania a tym samym ograniczenie możliwości przystosowawczych.

W literaturze psychologicznej opisywany jest tzw. paradoksalny efekt stresu, polegający na poprawie funkcjonowania w następstwie obciążenia czynnikami stresowymi. Pomyślnie następstwa sytuacji trudnych w życiu człowieka określa się jako rozwój osobisty. Z poznawczego i praktycznego punktu widzenia wydaje się ważne pytanie o mechanizmy i uwarunkowania tego rozwoju.

Wśród sytuacji stresowych szczególną grupę stanowią sytuacje kryzysowe. Termin kryzys pochodzi z greckiego słowa „*krisis*” i oznacza moment rozstrzygający, punkt zwrotny, okres przełomu a także doświadczenie lub próbę, możliwość doprowadzenia do rozstrzygnięcia. Kryzys w aspekcie psychologicznym rozpatrywany jest w trzech aspektach: 1) jako reakcja kryzysowa (Caplan, 1984), 2) jako punkt zwrotny w przebiegu kolejnych stadiów ontogenezy (np. teoria Eriksona, 1997), jako krytyczne wydarzenie życiowe (koncepcja Filipa - za Sęk, 1993).

Wspólne dla tych podejść jest przekonanie, że kryzys zawsze oznacza „taki stan psychiki i sytuacji, który ma charakter przełomowy, rozstrzygający, zwrotny, w którym rozstrzyga się stan zdrowia człowieka, jakość jego relacji z otoczeniem, kierunek jego dalszego rozwoju” (Sęk, 1993, s.199).

W takim ujęciu kryzys jest to wydarzenie, którego wystąpienie pozostaje poza kontrolą jednostki, a które zostaje wpisane w obiektywną sytuację czy losy życiowe człowieka. Skutki kryzysu dotyczą postaw dotychczasowego życia jednostki, jego relacji z otoczeniem, stanowią zagrożenie dla dotychczas cenionych wartości i zmuszają jednostkę do podjęcia działań przystosowawczych. Większość kryzysów ma charakter przewlekły, co oznacza, że wysiłki przystosowawcze jednostki nie są jednorazowym aktem, ale przebiegającym w czasie procesem.

W sytuacji kryzysu dotychczasowe wzorce adaptacji, czynności stają się zawodne. Mamy więc do czynienia z sytuacją, w której wymagana jest reinterpretacja elementów, gdyż próby zachowań według znanych standardów są nieskuteczne. Może ona polegać na zmianie jednostki, jej zachowania, na zmianie i przekształceniu otoczenia oraz na zmianach relacji

podmiotu z otoczeniem. Ważne jest, aby efekty tej restrukturyzacji układu podmiot – otoczenie były rozwojowe, twórcze a nie negatywne, stagnacyjne, czy regresyjne.

Z samej natury kryzysu i natury zmagania się wynika, że mamy w tych wypadkach do czynienia z sytuacją problemową wymagającą rozwiązania. Z reguły taka sytuacja problemowa jest bardzo złożona i podmiot musi znaleźć całkiem nowe sposoby funkcjonowania. Takie nowe sposoby trzeba zdobyć, wytworzyć. Właśnie wygenerowanie takich nowych operatorów (sposobów radzenia sobie) jest nierzadko najbardziej twórczą aktywnością, wymaga bowiem stworzenia własnej wizji rzeczywistości społecznej i psychologicznej, wymaga przewartościowania nieraz całego swojego życia.

Ponownie możemy zapytać, czy z punktu widzenia jednostki możliwe jest przewartościowanie własnej sytuacji życiowej w taki sposób, aby dostrzec w tej sytuacji permanentnego stresu (kryzysu) szansę na uzyskanie nowej wartości, jakości życia a tym samym szansę na własny rozwój. Aby w pełni wykorzystać swój potencjał twórczy.

W związku z tak postawionym pytaniem szczególnie interesujące są koncepcje rozwojowe kryzysu, które zakładają, że kryzys może służyć lepszemu wykorzystaniu potencjału rozwojowego i wypracowaniu nowych lepszych form funkcjonowania. Obok takich koncepcji rozwojowych jak koncepcja E.H. Eriksona (1997) czy D.J. Lewinsona (1986), również w koncepcjach terapeutów humanistycznych takich jak C.R. Rogers, V.E. Frankl czy K. Dąbrowski (za: De Grace, 1985), można zobaczyć człowieka jako zdolnego do rozwoju poprzez różne doświadczenia życiowe. W tych koncepcjach doświadczanie kryzysu zostaje potraktowane jako zapowiedź wzbogacenia życia człowieka. Przeżycie kryzysowe może wzbogacić wiedzę jednostki o własnych emocjach, pokazuje jej ograniczenia i słabości, ale także wskazuje na nowe możliwości.

Bycie twórczym jako odpowiedź na kryzys w świetle wybranych koncepcji

Sytuację jednostki doświadczającej kryzysów, zwłaszcza, gdy w jej doświadczaniu rzeczywistości przeważa poczucie zagubienia, można odnieść do sytuacji granicznej w ujęciu K. Jaspersa (1993). Tym, co czyni ją podobną, jest przede wszystkim doświadczeniem zmiany życiowej, która ogarnia całe życie jednostki, burząc dotychczasowy ład wewnętrzny i zewnętrzny. Zmiana ta nie została zaplanowana, ale ma charakter losowy, jest zmianą narzuconą. Aby przystosować się do takiej zmiany trzeba ograniczyć w dużym zakresie własne oczekiwania, plany potrzeby.

Według Jaspersa (1993, s.122) „...istotę swoją człowiek uświadamia sobie w sytuacjach granicznych.” W tego typu doświadczeniach zawarta jest możliwość przyjęcia sytuacji poprzez nadanie jej szczególnej wartości, jak i poprzez nadanie wartości własnym dążeniom oraz działaniom. Jest to konkretne zadanie do zrealizowania przez jednostkę. A jego realizacja zależy od jej aktywności twórczej. Proces twórczy można, bowiem potraktować z perspektywy realizacji zadania. Zadanie twórcze to pomysł, zamiar zobiektywizowany w działaniu wyznaczony możliwościami twórcy i zewnętrznymi warunkami realizacji (Amabile, 1983).

Przy takim podejściu, aktywność twórcza może być odpowiedzią na sytuację kryzysową zarówno w myśl koncepcji V.E. Frankla, poprzez doświadczanie wartości i gotowość odpowiedzi na rozpoznaną wartość sytuacji trudnej (1984) oraz w myśl teorii K. Dąbrowskiego poprzez odkrywanie i tworzenie coraz wyższej hierarchii wartości w wyniku przeżywanych konfliktów (1979).

Koncepcja Frankla

Koncepcja V. E. Frankla (1984) poszukiwania wartości w cierpieniu, ukazująca szanse na uzyskanie nowej tożsamości poprzez przewartościowanie własnej sytuacji, może być nadzieją na poradzenie sobie z sytuacją permanentnego stresu. Centralnym punktem tej koncepcji jest nadawanie sensu własnym cierpieniom i znajdowanie w nim możliwości rozwoju osobistego. Człowiek według Frankla, ujawnia w pełni swoje człowieczeństwo w ukierunkowaniu się na wartości, które pozwalają mu przekraczać aktualny stan, sytuację życiową i odkryć ich sens. Nazywa te wartości, wartościami ostatecznymi, potrafiącymi nadać sens ludzkiemu życiu nawet w sytuacji, kiedy człowiek nie ma szans na osiągnięcie wartości poprzez zysk bądź dawanie. Mając oparcie w tych wartościach, jednostka może zachować godność, nawet w sytuacjach nadzwyczajnego cierpienia czy poczucia winy. Wartości ostateczne to wartości wynikające z podporządkowania własnych indywidualnych dążeń ponadindywidualnym celom wykraczającym poza interesy własnego „ja”.

W ujęciu V. E. Frankla (1984) człowiek jest niepodzielną, trwającą całością, przejawiającą się w różnorodności działań i przeżyć psychicznych. Przyjmuje wobec tego istnienie w człowieku trzech wymiarów, którym odpowiadają specyficzne dla każdego z nich procesy, zjawiska, dążenia.

Wymiar duchowy (neotyczny) jest najważniejszym wymiarem w ludzkiej egzystencji. Podstawowy dynamizm tego wymiaru, który motywuje jednostkę do aktywności, jaką jest urzeczywistnianie wartości, jest wola sensu życia gdyż „...człowiek usiłuje znaleźć i wypełnić sens i cel życia” (Frankl: za: Popielski, 1987a, s. 125). To dążenie do sensu życia polega na **twórczym ustosunkowaniu się do własnego bytowania, na ujęciu losu we własne ręce i skierowaniu swej egzystencji ku wartościom obiektywnym** (Popielski, 1987b). To dążenie jest bardzo silne a jego realizacja przyczynia się do pełnego twórczego rozwoju jednostki. Dla aktywności neotycznej ważne są: doświadczenie wartości (tych pozamaterialnych), rozbudzenie poczucia odpowiedzialności, świadomość wolności i godności osobistej, dążenie do celów, zadań ideałów.

Poczucie sensu życia scala to, co biologiczne, psychiczne i społeczne. Sprawia, że jednostka jest zdolna do spojrzenia z dystansem na ograniczenia wynikające z różnych sytuacji życiowych oraz dokonywania wolnych, odpowiedzialnych i godnych wyborów. Realizowanie sensu życia odbywa się poprzez urzeczywistnianie wartości twórczych (przez działanie), doznaniowych (przez przeżywanie świata) oraz postawy (przez określony stosunek do cierpienia). Wartości, jakie stwarza działanie bądź przeżywanie, są ograniczone i jako takie można je wyczerpać. Realizując te wartości jednostka doświadcza powinności odpowiedniego ustosunkowania się do własnej sytuacji, do „apelu”, jaki kierują w jego stronę zadania wynikające z konkretnej sytuacji życiowej (Popielski, 1987a). Akceptowanie i przystosowanie się do tego, czego nie można zmienić, wymaga dużego wysiłku, ale jest także przejawem rozwoju, wynikiem kreatywności, osiągnięciem kolejnego etapu w życiu jednostki.

Na odnalezienie właściwego sensu życia, w pełni pozwalają dopiero wartości postawy (poprzez cierpienie) jako trwalsze i nieograniczone (Frankl, 1984). W ujęciu omawianej koncepcji cierpienie to wzrost, dojrzewanie, bogacenie się. Jednakże cierpienie może być akceptowane i może stanowić akt twórczego kształtowania siebie dopiero wówczas, gdy człowiek cierpiący nadaje mu jakiś sens, tzn. cierpi za coś lub dla i za kogoś (Frankl, 1984).

Kolejnym wymiarem egzystencji opisywanym przez Frankla jest *wymiar psychologiczno-socjologiczny*. Jest on opisywany przez aktywność psychiczną jednostki i dążenie do realizowania siebie. Znaczącą rolę odgrywają tutaj czynniki osobowościowe, rozwijanie sprawności intelektualnej i emocjonalnej, bycie ze sobą i innymi ludźmi.

Obraz siebie jest wynikiem ciągłej samoobserwacji, samowartościowania i wartościowania społecznego, wynikiem porównywania tego co było, co jest i co będzie.

Procesy te mogą pomóc człowiekowi wydobyć jego czynniki rozwojowe poprzez odkrycie własnych możliwości w aspekcie twórczego kształtowania swego życia, ale mogą też osłabić tendencje rozwojowe jednostki poprzez niską samoocenę i negatywne reakcje emocjonalne. Wśród działających tutaj mechanizmów, możemy wyróżnić dwa rodzaje: mechanizmy regresyjne (obronne, orientacja na przeszłość), oraz mechanizmy rozwojowe (stawianie sobie pytań związanych z identyfikacją z samym sobą – kim byłem?, kim jestem?, kim mogę być?).

Mechanizmy rozwojowe aktywizują osobowość jednostki determinując jej motywację, działanie i jakość kontaktów społecznych. Twórcze podejście do siebie wymaga refleksji nad tym, jaki jestem i jaki chciałbym być. To skupienie się na przyszłości, a nie wyolbrzymianie roli przeszłości, to stawianie sobie pytań związanych z identyfikacją z samym sobą.

Najniższym wymiarem egzystencji, zgodnie z teorią Frankla (1984) jest *wymiar biologiczny*. W tym wymiarze szczególne znaczenie ma ogólne usprawnianie organizmu, trening fizyczny, dbanie o zdrowie.

Rozwój osobowy w ujęciu Frankla wiąże się z wielkim wysiłkiem, stanami napięcia, cierpieniem psychicznym i duchowym, które zawsze ma jakiś sens (Frankl, 1984). Dążenie do sensu życia polegającego na twórczym ustosunkowaniu do własnej egzystencji jest w człowieku tak silne, że jego realizacja w sposób istotny przyczynia się do pełnego twórczego rozwoju jednostki.

Model rozwoju jednostki w teorii dezintegracji pozytywnej

Dążenie do rozwoju (samorealizacja) jest najsilniejszym dążeniem człowieka, dającym największe szczęście, pomimo tego, że ta samorealizacja bywa (jest) opłacana trudnościami i cierpieniem (Grzywak-Kaczyńska, 1988).

Według K. Dąbrowskiego (1979) przez „rozwój” należy rozumieć wiele ukierunkowanych zmian ilościowych i jakościowych, powstających pod wpływem bodźców zewnętrznych i wewnętrznych u określonej jednostki. Rozwój to przechodzenie od struktur i funkcji prostych (jednopoziomowych) do bardziej złożonych wielopoziomowych, to droga w kierunku coraz wyższych wartości uczuciowych, postaw społecznych i moralnych. W tym przypadku chodzi o świadomy rozwój i przejście od stadium, w którym losem jednostki kieruje życie (dzieje się, stało się) do stadium, w którym człowiek bierze we własne ręce swój los i nim kieruje (jest twórcą a nie odtwórcą).

Rozpatrując problematykę rozwoju i zdrowia psychicznego K. Dąbrowski (1985) posługuje się pojęciem „poziomu rozwoju „, zamiast faz rozwojowych. Poziom rozwoju w przeciwieństwie do fazy jest zjawiskiem indywidualnym, nieautomatycznym, niezdeterminowanym biologicznie, lecz powstającym przy udziale świadomości jednostki. Poziom rozwoju odnosi się do rozwoju wszechstronnego, odbywającego się zawsze przy udziale świadomości, doświadczeń i kryzysów życiowych, kryzysów rozwojowych i konfliktów zewnętrznych i wewnętrznych.

Zgodnie z teorią dezintegracji pozytywnej Dąbrowski wyodrębnia w cyklu rozwojowym pięć poziomów. Poziom pierwszy-*integracji pierwotnej* to stadium życia biologicznego jednostki od poczęcia do starości. Życie i rozwój człowieka na tym poziomie jest podporządkowane i poddane działaniu instynktów i popędów. Jednostki znajdujące się na tym poziomie charakteryzuje jednostronny rozwój intelektualny z niedorozwojem uczuć. Do tej grupy według autora należą psychopaci, jednostki z pogranicza psychopatii i większość tzw. ludzi przeciętnych.

Następnym poziomem rozwoju jest *dezintegracja jednopoziomowa*. Osoby będące na tym poziomie przejawiają pewne zdolności do rozwoju, choć niewyraźnie ukierunkowane z powodu braku wyraźnej hierarchii wartości. Występują u nich sprzeczności poglądów i działań, zmienność nastroju, skrajne emocje, poczucie zwątpienia i nadziei.

Trzeci poziom rozwoju-*dezintegrację wielopoziomową*-Dąbrowski uważa za ważny czynnik rozwoju osobowego. Jest to okres zmian i przekształceń wewnętrznych, psychicznego rozbicia, zagubienia, czasowej depresji, nadpobudliwości, niezadowolenia z siebie i innych. Jaka jest przyczyna takiego stanu dezintegracji? Dąbrowski wymienia kilka przyczyn: przede wszystkim wzmożone procesy fizjologiczne (okres pokwitania, klimakterium), a poza tym sytuacje stresowe, przeżywane szoki psychiczne, sytuacje kryzysowe. Poziom ten zmienia osobę wskutek sprzeciwu wobec tego „co jest” a w imię tego „co być powinno”.

Czwarty poziom rozwoju to *dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana i usystematyzowana* z udziałem elementów refleksyjnych. Tworzą się mechanizmy samowychowania i autopsychoterapii. Na tym poziomie powraca spokój i pewność siebie, złagodzenie napięć i konfliktów. Następuje przejście do czynności autonomicznych oraz wyzwolenie się z automatyzmu rozwojowego (Dąbrowski, 1979).

Poziom *integracji wtórnej* to poziom piąty rozwoju, na którym występuje wtórne zharmonizowanie po trudnych doświadczeniach i okresowym rozbiciu. Zintegrowany na tym

poziomie człowiek żyje nie tylko przeszłością i teraźniejszością, ale także przyszłością. W aspekcie indywidualnym tworzy niepowtarzalne związki miłości i przyjaźni, ma świadomość własnej tożsamości i perspektywnych celów. W wymiarze społecznym zawarte są: autentyczny i autonomiczny stosunek do siebie oraz wysoki poziom świadomości społecznej i odpowiedzialności.

Przedstawiona powyżej koncepcja jest interesująca z perspektywy postawionego we wstępie pytania, czy doświadczanie sytuacji kryzysowych może być twórczo wykorzystane w procesie rozwoju jednostki?

Jak wynika z modelu dezintegracji pozytywnej, rozwój osobowy Dąbrowski rozumie jako „zdolność do rozwoju w kierunku wszechstronnego rozumienia, przeżywania, odkrywania i tworzenia coraz wyższej hierarchii wartości aż do konkretnego indywidualnego i społecznego ideału (1989, s.36). Z kolei pojęcie stresu i sytuacji kryzysowych-najczęściej dotyczy takich sytuacji, w których dążenia ukierunkowane na cel zostają zablokowane? Rozwój w takiej sytuacji jest na pewno utrudniony, ale możliwy. Może się dokonać poprzez dezintegrację pozytywną, która przejawia się w korzystnym dla rozwoju rozluźnieniu, rozbiciu pierwotnych struktur psychicznych. Obserwujemy wówczas u człowieka wzmożone konflikty zewnętrzne i wewnętrzne. Konflikty wewnętrzne są zdecydowanie bardziej dramatyczne, to: pytania dlaczego właśnie ja, kto ponosi winę za ten stan rzeczy, co jest w moim życiu ważne, jaką mam wartość jako człowiek.

Przechodzenie z jednego (niższego) poziomu rozwoju na poziom wyższy jest ustawicznym zmaganiem się ze sobą, swoimi prymitywnymi potrzebami i popędami, egoistycznymi motywami, codzienną walką o byt. Wydaje się więc, że teoria dezintegracji pozytywnej pozwala, z nowej, twórczej perspektywy spojrzeć na sytuację ludzi borykających się z kryzysem. Pozwala znaleźć sens w walce ze sobą i otoczeniem, daje możliwości twórczej aktywności poprzez pokonywanie trudności.

Twórcza aktywność a środowisko rozwojowe jednostki

Jeżeli zakładamy, że twórczość to specyficznie ludzka forma aktywności, należy zapytać, co u konkretnej osoby, na najgłębszym poziomie jej doświadczeń, skłania ją do twórczego działania i podtrzymuje je mimo różnych trudności?

Aktywność twórcza, jaka by ona nie była, tak jak każda złożona aktywność, angażuje jednostkę jako całość. Proces twórczy nie tylko dokonuje się na tle tej całości, ale w tę całość

jest uwikłany i przez nią określony. Chcąc więc zrozumieć istotę procesu twórczego, trzeba spojrzeć na tę całość. W psychologii jednostką, która ujmuje człowieka jako całość jest kategoria osobowości. W doświadczeniu potocznym, a także w praktyce psychologicznej, osobowość rozumiana jest jako realność psychologiczna (Gałdowa, Nelicki, 2005). Jest czymś, co osobie może przysługiwać, lecz nie musi (głębokie upośledzenie umysłowe wyklucza posiadanie osobowości). Powstaje ona i rozwija się jako specyficzna dla danej jednostki organizacja psychiczna, zawierająca podmiotowy, świadomy, sposób istnienia człowieka.

Twórczość jako typowo ludzki rodzaj aktywności, to efekt aktywności jednostki jako podmiotu. Jest powodowana jej wewnętrzną motywacją, własnymi ideami i wizją świata, koncepcją siebie. Dlatego mówiąc o aktywności twórczej, myślimy również o podmiotowym funkcjonowaniu człowieka (Mandecka, 2003). Człowiek, jak podkreśla R. May (1989), ma dwoistą naturę, dlatego może doświadczać siebie jako „bycie przedmiotem” lub „bycie podmiotem”. Im jednostka bardziej odczuwa własną podmiotowość, tym mniej czuje się przedmiotem i odwrotnie. Odczuwanie własnej podmiotowości niesie za sobą wolność jednostki, jej integrację, samorealizację, samoświadomość i poczucie własnej tożsamości.

Aktywność twórcza pozwala jednostce w pełni doświadczać siebie jako podmiotu. Jak już powiedziano wcześniej, odczuwanie własnej podmiotowości wiąże się z wolnością, samorealizacją i autonomią, zdolnością wpływania na otoczenie (Gurycka, 1999; Kofta, 1989; Reykowski, 1989). A cechy te bez wątpienia stanowią także warunek podejmowania twórczej aktywności.

Podmiotowość należy do jednego z mniej precyzyjnie określanych pojęć w literaturze psychologicznej. Według ujęcia systemowego, nawiązującego do poglądów R. Maya, podmiotowość jest ujmowana w kontekście osoby (Popielski, 1994; Straś-Romanowska, 1994; Uchnast, 1990). Człowiek (osoba) jako podmiot jest całością zdolną do odczuwania, spostrzegania, doświadczania owej całości.

Subiektywistyczne ujęcie podmiotowości w psychologii podkreśla, że podmiot jako byt świadomy, jest zdolny do przeżywania swego istnienia jako niepowtarzalnego zdarzenia. Jest to jednak możliwe tylko wtedy, gdy odniesie swoje życie do istnienia innych rzeczy, osób, wartości i w ogóle świata. Podmiot należy pojmować nie tyle jako ten, który jest, ale jako ten, który się staje. Podmiotowe istnienie jednostki stanowi przesłankę jej osobowego, potencjalnie niekończącego się rozwoju, gdyż podmiot jest bytem wolnym i twórczym nastawionym na poszukiwanie sensu (Straś-Romanowska, 1994).

Podmiotowy charakter aktywności twórczej nie oznacza, że dokonania twórcze są jedynie zasługą intelektualnych i motywacyjnych cech twórcy. Twórczość ma bowiem także swe społeczne uwarunkowania (Amabile, 1983). Teorie, które o tym mówią mają charakter systemowy i ujmują twórczość w szerszym kontekście społecznym, kulturowym czy politycznym (Stasiakiewicz, 1999).

Wiemy również, że w kształtowaniu się podmiotowości jednostki, doświadczenia płynące z relacji z innymi ludźmi, mają znaczenie kluczowe. Pierwsze interakcje jednostki z drugim człowiekiem mają swe miejsce w rodzinie. Dlatego środowisko to odgrywa szczególną rolę w podmiotowym rozwoju jednostki i kształtowaniu się jej aktywności twórczej.

Rodzice często traktują dziecko nie jako osobę, której podmiotowość należy respektować, ale jako przedmiot własnej opieki, miłości, troski czy wychowania. To może spowodować, że dziecko zacznie postrzegać siebie jako przedmiot, który wymaga sterowania. Dlatego warto zastanowić się, w jaki sposób rodzina budując poczucie podmiotowości dziecka, kształtuje jego aktywność twórczą. Należy założyć, że im większą przestrzeń otrzyma dziecko dla swojej podmiotowości w rodzinie, tym lepsze warunki otrzyma do własnego twórczego rozwoju. To z kolei w znaczący sposób może wyzwolić umiejętność twórczego kształtowania swojej egzystencji nawet w trudnych sytuacjach życiowych.

Wśród współczesnych koncepcji rodziny znaczącą rolę odgrywa koncepcja ekologiczna. Według niej o jakości rodziny decyduje system interakcji zachodzących w jej obrębie, które to interakcje nigdy nie są jednostronne. Członkowie rodziny zawsze wzajemnie na siebie oddziałują. Rodzina stanowi zatem system sprzężeń zwrotnych, w obrębie, którego przyczyny mają charakter cyrkularny a nie linearny (Tyszkowa, 1990). Systemowe ujęcie rodziny pozwala w niej dostrzec kontekst rozwoju jednostki (Tyszkowa, 1990; Bronfenbrenner, 1979).

Poszukując odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób rodzina może kształtować aktywność twórczą jednostki, należy określić, w jaki sposób jednostka może doświadczyć swej podmiotowości w ekosystemie rodzinnym. Aktywność twórcza naznaczona jest indywidualizmem, a tworząc bierzemy odpowiedzialność za swoje decyzje i czyny. Doświadczając siebie jako podmiot, spostrzegamy się jako osobę różniącą się od innych członków rodziny, jako osobę posiadającą własną indywidualność.

Rodzina jako środowisko stymulujące aktywność twórczą nie może charakteryzować się zbyt sztywną spójnością, co może doprowadzić do spostrzegania siebie jedynie jako

elementu większej całości i ograniczenia poczucia indywidualności (Mandecka, 2003). Rodzina powinna respektować indywidualne cechy jednostek ją współtworzących, powinna także poprzez zmiany w układzie ról i struktur władzy pozwolić jednostce doświadczać różnych perspektyw ujmowania codziennych problemów, z różnego dystansu, co pobudza zachowania heurystyczne, stanowiące istotny czynnik postawy twórczej (Mandecka, 2003). Od dojrzałości rodziców będzie zależało, w jakim stopniu przypisywana dziecku rola pozwoli mu odczuć własną podmiotowość.

Dla rozwoju podmiotowości jednostki a tym samym dla rozwoju jej aktywności twórczej ma znaczenie także komunikacja w rodzinie. Otwarty system komunikacji, respektujący odmiennność rozmówcy, oparty na szczerości i kontakcie, stwarza możliwość konfrontowania własnych doświadczeń z doświadczeniami innych a tym samym sprzyja rozwijaniu i rozbudowywaniu własnej podmiotowości (Węgrzycki, 1994). W związku z powyższym szczególnego znaczenia, nabiera relacyjny model komunikacji w rodzinie, wzbogacający doświadczenie osób w nim uczestniczących poprzez zachowanie otwartości poznawczej i emocjonalnej. Jest to model, który powoduje ugruntowanie takich wymiarów dojrzałości psychicznej jak autonomia i wgląd we własne motywy. Podstawowym warunkiem komunikacji relacyjnej w rodzinie jest z jednej strony zaakceptowanie autonomii, potrzeby eksplorowania świata i niezależności poszczególnych członków (również dzieci) z drugiej zaspokajanie potrzeby wsparcia i pomocy (Frydrychowicz, 2003). To wpływa pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa, bez którego trudno podejmować aktywność twórczą.

Reasumując można założyć, że istnieje związek pomiędzy umiejętnością twórczego wychodzenia z sytuacji trudnych a podmiotowym funkcjonowaniem człowieka. Należy jednak pamiętać, że warunki twórczego kształtowania siebie w sytuacji kryzysowej są szczególne, co wyraża się w tym, że z jednej strony określone są przez czynniki samego zdarzenia, z drugiej natomiast poprzez czynniki indywidualne (system wartości, inteligencja, motywacja) i kontekstualne (np. środowisko rodzinne).

Podsumowanie

W niniejszym artykule poszukiwano, odpowiedzi na postawione pytanie o możliwości, twórczego kształtowania swojego życia w sytuacji kryzysu.

Omówione wcześniej koncepcje, wydają się dawać szansę na rozwojowe, a zarazem twórcze spojrzenie na sytuację życiową jednostki uwikłanej w kryzys, nie zaprzeczając

jednocześnie faktom, które pokazują złożoność i wagę przeżywanych trudności. Szansa ta polegałaby na przewartościowaniu problemu w taki sposób, aby pokazać, że życie człowieka w sytuacjach trudnych, nie musi być spostrzegane jedynie jako sytuacja permanentnego stresu. Chodzi o to, aby:

- w perspektywie indywidualnej, dać jednostce możliwość, spojrzenia na swoje życie w wielu jego wymiarach a nie głównie przez pryzmat faktu bycia nieszczęśliwym, cierpiącym, chorym, żeby wszystkiego, co negatywne w życiu, nie łączyła z obecnym stanem kryzysu, ale umiała wykorzystać ten stan dla siebie,
- w perspektywie społecznej, dać przyzwolenie jednostce na rozwój i samorealizację, z akceptacją a nie oburzeniem patrzeć na to jak stara się realizować własne marzenia i ambicje niezależnie od sytuacji w jakiej się znalazła, jak będąc świadoma obciążeń decyduje się na życie wbrew wszystkiemu, pozwolić na podmiotowość.

Takie podejście pozwoli, człowiekowi, wyjść z zakłętego kręgu sytuacji trudnych, wszelkiego rodzaju kryzysów i sposobów radzenia sobie z nimi i da szansę na nowe spojrzenie na własną sytuację, ułatwi wykorzystanie potencjalnych możliwości rozwojowych (posiadanych rezerw), realizowanie własnego samorozwoju. Z psychologii rozwojowej wiadomo bowiem, że potencjalne możliwości rozwojowe jednostki są w znacznym stopniu niewykorzystane a potencjał rozwojowy jest dużo większy niż się powszechnie sądzi.

Życie człowieka i jego rozwój psychiczny przebiega w kontekście zdarzeń, w których jednostka uczestniczy i które dzieją się wokół niej. Wszystkie te zdarzenia, przeżywane przez jednostkę, pozostawiają mniej lub bardziej trwałe ślady. Ważne jest, aby te zdarzenia życiowe były twórczo wykorzystane przez jednostkę. Aby potencjał jej twórczej aktywności umożliwił jej rozwój, w każdym momencie życia.

To, na co warto zwrócić uwagę to, problem zasięgu zjawiska twórczości. Należy pamiętać, że nie jest ono czymś wyjątkowym, przejawiającym się w specyficznych obszarach życia ludzkiego, lecz jest wyznaczone przez ogólną orientację rozwojową i może dotyczyć wszystkiego, co na życie jednostki się składa, sytuacji kryzysowych i wykorzystania ich do samorozwoju również. Takie ujęcie procesu twórczego, może mieć znaczenie praktyczne zarówno w wychowaniu i nauczaniu, jak i w zakresie możliwości udzielania pomocy psychologicznej.

Bibliografia

- Amabile, T.M. (1983). *The social psychology of creativity*. New York: Springer Verlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Caplan, G. (1984). Środowiskowy system oparcia a zdrowie jednostki. *Nowiny Psychologiczne*, 2-3, 92-114.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: PIW.
- Dąbrowski, K. (1985). *Zdrowie psychiczne*. Warszawa: PWN.
- Dąbrowski, K. (1989). *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego*. Warszawa: PWN.
- De Grace, G.R. (1985). Kryzysy życiowe a rozwój osobowości-wnioski dotyczące terapii. *Zdrowie Psychiczne*, 3-4.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wyd. REBIS.
- Frankl, V.E. (1984). *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frydrychowicz, S. (2003). Komunikacja interpersonalna w rodzinie a możliwości rozwoju indywidualnego rodziców. W: B. Harwas-Napierała (red.). *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego* (s.101-122). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM
- Gałdowa, A., Nelicki, A. (2005). Bycie twórczym jako odpowiedź na wartości. W: A. Tokarz (red.). *W poszukiwaniu zastosowań psychologii twórczości* (s.9-29). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Grzywak-Kaczyńska, M. (1988). *Trud rozwoju*. Warszawa: PAX.
- Gurycka, A. (1999). Podmiotowość – postulat dla wychowania. W: E. Kubiak-Szyborska (red.), *Podmiotowość w wychowaniu. Między ideą a realnością*. Bydgoszcz: Wydawnictwo WERS.
- Jaspers K. (1993), *Autobiografia*. Toruń: Wydawnictwo Comer.
- Kofta, M. (1989). Orientacja podmiotowa: zarys modelu. W: A. Gurycka (red.). *Podmiotowość w doświadczeniach dzieci i młodzieży*. Wrocław: Wydawnictwo UWr.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1).
- Mandecka, G. (2003). *Środowisko rodzinne w percepcji osób aktywnych twórczo*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co.
- Maslow, A. (1982). Postawa twórcza. *Literatura na świecie*, 3.
- May, R. (1989). *Psychologia i dylemat ludzki*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX

- Popielski, K. (1987a), Elementy poradnictwa psychologicznego i psychoterapii egzystencjalno-kognitywnej. W: K. Popielski (red.). *Człowiek-pytanie otwarte*. Lublin: Redakcja wydawnictw KUL.
- Popielski, K. (1987b), Sens i wartość życia jako kategorie antropologiczno-psychologiczne. W: K. Popielski (red.). *Człowiek-pytanie...*, op cit.
- Popielski, K. (1994). *Neotyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: KUL.
- Reykowski, J. (1989). Podmiotowość – szkic problematyki. W: P. Buczkowski, R. Cichocki (red.). *Podmiotowość: możliwość – rzeczywistość – konieczność*. Poznań: Zakład Psychologii PAN.
- Rogers, C.R. (1954). *Toward the theory of creativity*. ETC: Review of General Semantics.
- Rogers, C.R. (2002). *Sposób bycia*. Poznań: Rebis.
- Sęk, H. (1993), *Leksykon Psychiatrii*. Warszawa: PZWL.
- Stasiakiewicz, M. (1999). *Twórczość i interakcja*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM
- Straś-Romanowska, M. (1994). Kierunki poszukiwań w dziedzinie psychologicznych badań nad podmiotowością człowieka. W: A. Gałdowa (red.). *Psychologia osobowości i antropologia filozoficzna*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Strzałecki, H. (1968). *Wybrane zagadnienia psychologii twórczości*. Warszawa: PWN.
- Strzałecki, H. (2003). *Psychologia twórczości*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Suchodolski, B. (1983). *Wychowanie a strategie życia*. Warszawa: WSiP.
- Tyszkowa, M.(1990). *Rodzina a rozwój jednostki*. Poznań: Grant CPBP 09.02.
- Uchnast, Z. (!990). Problem podmiotowości w ujęciu psychologicznym. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 41-57.
- Węgrzycki, A. (1994). O podmiocie i podmiotowości. Uwagi wstępne. W: A. Gałdowa (red.). *Psychologia osobowości i antropologia filozoficzna*. Kraków: Wydawnictwo UJ.